HEALTH & FITNESS

Manual del Propietario

ESPIRAL® CHILE
HEALTH & FITNESS PRODUCTS

Representante exclusivo con Garantía,
Respaldo y Servicio en Chile:

SPIRIT™

TROTADORA E6H 153072

ESPIRAL 090715

SPIRIT

POR FAVOR LEA CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE USAR SU TROTADORA

INDICACIONES PARA SU SEGURIDAD

IMPORTANTE: ESTA MÁQUINA HA SIDO DISEÑADA SÓLO PARA USO HOGAR

PRECAUCIONES

Gracias por adquirir nuestro producto. Incluso cuando nosotros hacemos grandes esfuerzos para asegurarnos de la seguridad de cada producto, ocasionalmente errores u omisiones ocurren. Si en cualquier circunstancia usted encuentra este producto defectuoso o carece de alguna pieza, por favor contacte a nuestro departamento de servicio al cliente.

Su trotadora fue diseñada y construida para óptima seguridad. Sin embargo, ciertas precauciones deben ser siempre aplicadas cuando la use. Asegúrese de leer el manual antes de ensamblar y usar. Y ponga atención a las siguientes precauciones por su seguridad.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de choque eléctrico, siempre desenchufe su trotadora inmediatamente después de haberla usado y antes de limpiarla.

1. Lea MANUAL PARA EL USUARIO y todos los otros documentos cuidadosamente antes de usar su trotadora.
2. Si se marea, siente náuseas, le duele la cabeza o cualquier otro síntoma anormal se presenta mientras usa el equipo, DETÉNGASE Y CONSULTE A SU MÉDICO.
3. No pierda de vista su trotadora mientras ésta esté enchufada. Desenchúfela cuando no la use y cada vez que quite o reemplace una pieza.
4. No use su trotadora si ésta tiene dañado el enchufe, un cable, si no está funcionando correctamente, si se ha caído, dañado o si ha sido humedecida.
5. No jale la trotadora por el cable del enchufe o lo use para sostenerla. Mantenga el cable alejado de superficies caldeadas y fuego.
6. El equipamiento deportivo debe estar instalado y usado en una superficie plana. No lo use en el jardín o cerca del agua.
7. No inserte ningún objeto en ninguna de las aperturas de su trotadora.
8. Mantenga niños y mascotas alejados del equipo mientras ejercita.
9. Personas minusválidas tienen que recibir aprobación médica y cercana supervisión cuando usen la trotadora.
10. No ponga sus manos o pies bajo la trotadora. Siempre manténgase alejado cuando otros usen la trotadora.
11. Nunca encienda la trotadora cuando esté en la cinta. Siempre ponga la cinta a velocidad lenta para subirse o bajarse de forma segura.

a- Para desconectar, primero apague todos los controles del tablero y luego desenchufe.
b- Sólo use la trotadora para lo que ha sido hecha como describe el manual.
c- Haga PRE-calentamiento de 5 a 10 minutos antes de cada ejercitamiento y un enfriamiento de 5 a 10 minutos después. Esto permitirá a aumentar y bajar gradualmente el ritmo cardíaco y ayudará a prevenir lesiones musculares.
d- Nunca contenga la respiración mientras ejercita. La respiración debe tener un ritmo normal asociado con el nivel de ejercicio que se esté realizando.
e- Empiece su programa con calma y muy gradualmente aumente su velocidad y distancia.
f- Siempre use ropa cómoda y zapatillas durante el ejercicio. No use ropa que se pueda enredar con el aparataje de la máquina.
g- No camine o trote a pies descalzos, en calcetines, chancletas, pantuflas, o zapatos que no sean a su medida. (Use zapatillas deportivas)
H- Debe preocuparse de que al mover o girar su trotadora, no dañe su espalda. Siempre use técnicas apropiadas.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier ejercitamiento consulte a su médico. Esto es especialmente importante para individuos que superen los 35 años o personas con problemas de salud PRE-existentes.

Lea todas las instrucciones antes de usar alguno de los equipos. No asumimos la responsabilidad por lesiones o daños personales Provocados por o a través del uso de esta máquina.

SPIRIT™

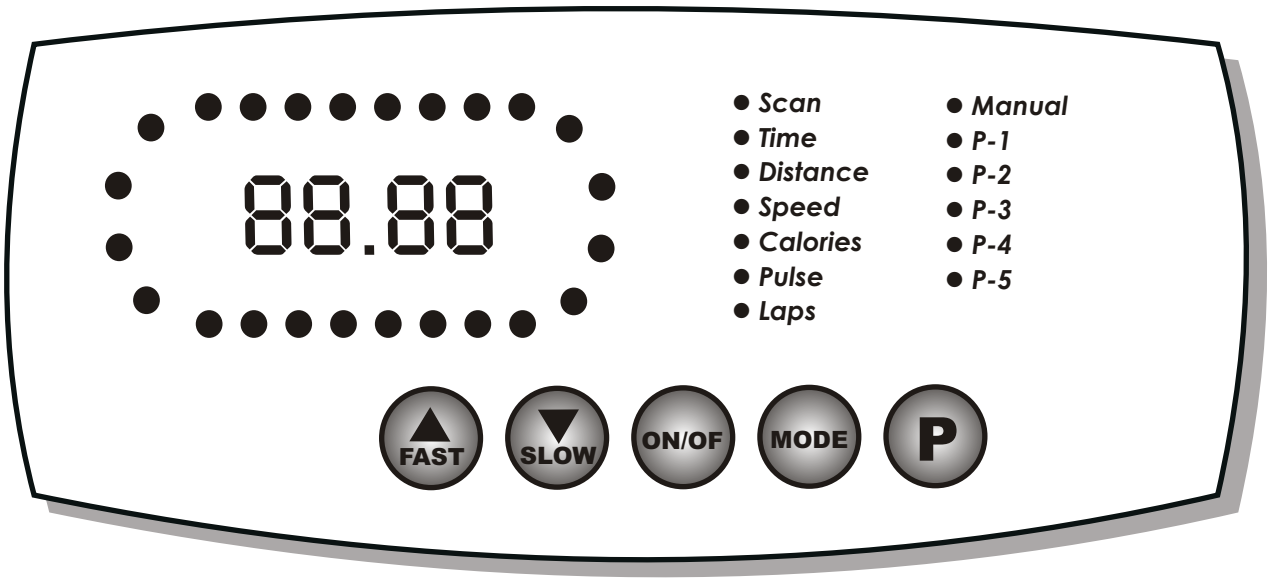
INTRODUCCIÓN

La trotadora ha sido diseñada y construida para proveerle uso sin problemas y ejercicio placentero.
Usted podrá aumentar su entendimiento y los beneficios de ejercitar a través de la lectura detallada de las instrucciones otorgadas en este manual. Por favor familiarícese con los consejos de mantenimiento entregados a usted.

DATOS

- Motor: 1.5 / 3.0 hp.
- Rango de velocidad: 1.0 12 kmph.
- Superficie para correr: 400 m/m x 1280 m/m
- Niveles de inclinación: 3 Manuales.
- Diseño plegable.

INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL COMPUTADOR



VENTANA DE LA CONSOLA:

SCAN: La información cambiará automáticamente cada 5 segundos.

TIME: Acumula el tiempo de trabajo total en un máximo de 99:59 o la cantidad total de la vuelta.

DISTANCE: Registra la distancia recorrida.

SPEED: Muestra la velocidad actual del ejercicio; entre 1 a 12 Km/ Hr.

CALORIES: Registra el número de calorías consumidas en cualquier momento, durante el ejercicio.
NOTA: Esta indicación es sólo a modo de referencia y no para ser usado con fines médicos.

PULSE: Muestra su actual ritmo de frecuencia cardíaca en latidos por minuto durante el ejercicio.

LAPS: Muestra cuantas vueltas lleva (una vuelta equivale a 0.4 km).

FUNCIONAMIENTO:

1.- Energice la máquina desde una red eléctrica monofásica de 220 Volts, 50 Hz y active interruptor en la parte inferior de la máquina.

2.- Ponga la llave de seguridad para que se encienda la consola.

3.- Con la tecla P "programa"seleccione programa manual o alguno de los programas predefinidos **P1, P2, P3, P4, P5.**

4.- Luego la tecla MODE permitirá personalizar su ejercicio en relación al tiempo de duración y además el nivel de exigencia para los programas preestablecidos de la forma siguiente:

a) SI en paso 3 selecciona PROGRAMA MANUAL al presionar la tecla MODE en la consola, el led correspondiente a tiempo se iluminará, luego con las teclas FAST/SLOW puede ajustar entre 10:00 a 99:00 minutos, una vez ajustado el tiempo de duración del ejercicio, si presiona nuevamente MODE el led correspondiente a LAPS (número de vueltas) se encenderá, entonces con las teclas FAST/SLOW, puede ajustarlas entre 1 a 99 vueltas.

b) SI en paso 3 seleccionó alguno de los 5 programas preestablecidos, al presionar la tecla MODE en la consola, el led correspondiente a tiempo se encenderá, luego con las teclas FAST/SLOW puede ajustarlo entre 10:00 a 99:00 minutos, una vez ajustado el tiempo al presionar MODE nuevamente el led correspondiente a SPEED (velocidad) se encenderá, luego con las teclas FAST/SLOW, puede ajustar 3 niveles (level) de exigencia L100, L80 o L60.

5.- Terminados los ajustes mencionados en 4; presione ON para iniciar el ejercicio.

6.- Con la máquina funcionando presione MODE para obtener mensajes sobre el avance de su ejercicio, la ventana de la consola mostrará: Tiempo (min.) / Distancia (Km.) / Velocidad (Km/Hr.) / Calorías consumidas / Vueltas. También existe la función SCAN que permite mostrar en la ventana, en forma secuencial, valores de los parámetros anteriormente mencionados.

7.- Cuando se complete TIME o LAPS ajustados(marcados en cero), la máquina se detendrá.

8.- En cualquier momento Ud. Puede detener la máquina, presionando la tecla ON/OFF, si lo desea puede continuar presionando nuevamente la tecla ON/OFF.

9.- En cualquier momento, durante el ejercicio Ud. Puede modificar la velocidad, pulsando la tecla FAST/SLOW, pero, si está en un programa preestablecido; este cambio solo tendrá efecto en el segmento o período en que lo realizó, al pasar al período siguiente la velocidad volverá a la preestablecida en el programa.

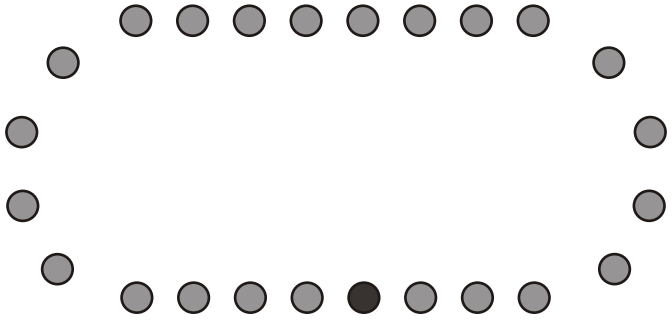
En los programas preestablecidos el tiempo de duración total del ejercicio es dividido en 10 períodos o segmentos de igual duración y para cada uno de los segmentos existe una velocidad predefinida.

PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

1.- El valor predefinido para la velocidad indicada en cada uno de los períodos (seg1 a 10) de cada programa, se indica en la tabla siguiente:

	SEG1	SEG2	SEG3	SEG4	SEG5	SEG6	SEG7	SEG8	SEG9	SEG10
P_1	3.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	3.0K	3.0K
P_2	3.0K	3.0K	5.0K	3.0K	6.0K	6.0K	3.0K	6.0K	3.0K	3.0K
P_3	4.0K	4.0K	5.0K	4.0K	6.0K	7.0K	4.0K	8.0K	4.0K	4.0K
P_4	3.0K	3.0K	5.0K	6.0K	7.0K	6.0K	7.0K	8.0K	5.0K	3.0K
P_5	3.0K	7.0K	3.0K	8.0K	3.0K	8.0K	3.0K	7.0K	5.0K	3.0K

PROGRAMA 1 (MANUAL)



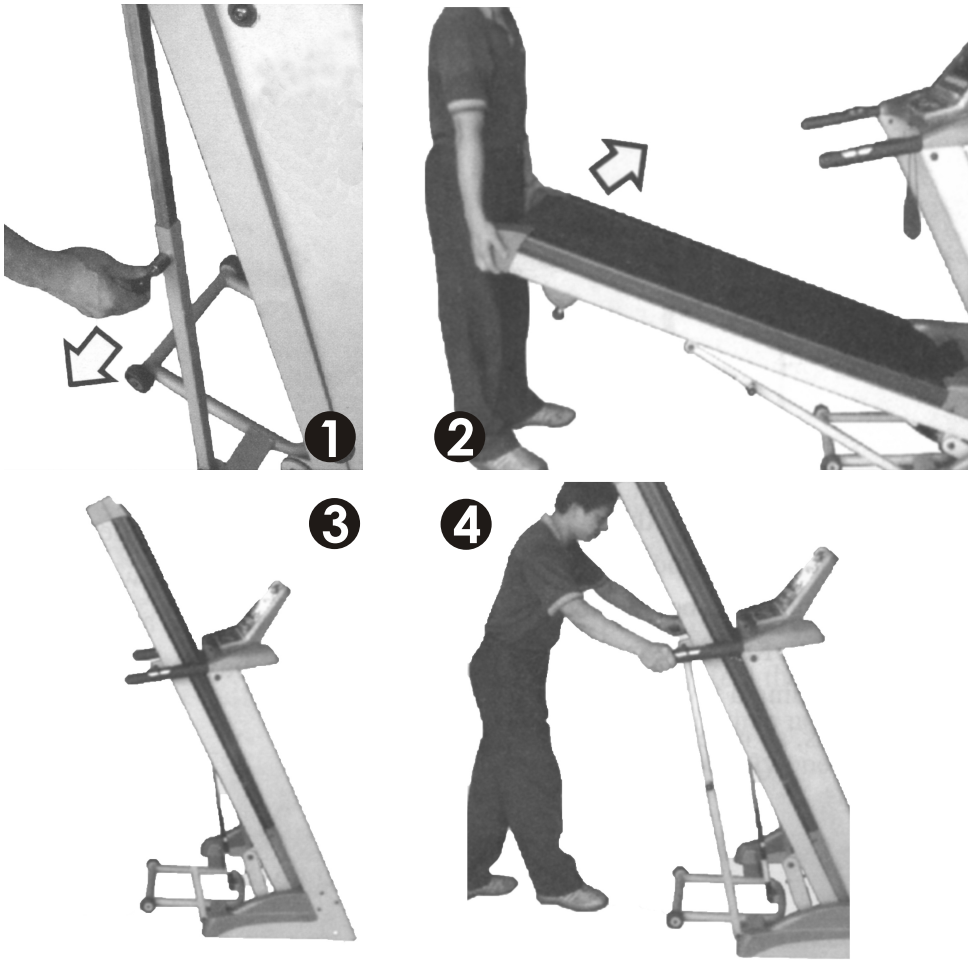
2.- Los 3 niveles de velocidad (exigencia), en cada uno de los segmentos de cada programa, se indica en tablas siguientes:

100%	SEG1	SEG2	SEG3	SEG4	SEG5	SEG6	SEG7	SEG8	SEG9	SEG10
P_1	3.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	7.0K	3.0K	3.0K	3.0K
P_2	3.0K	3.0K	5.0K	3.0K	6.0K	6.0K	3.0K	6.0K	3.0K	3.0K
P_3	4.0K	4.0K	5.0K	4.0K	6.0K	7.0K	4.0K	8.0K	4.0K	4.0K
P_4	3.0K	3.0K	5.0K	6.0K	7.0K	6.0K	7.0K	8.0K	5.0K	3.0K
P_5	3.0K	7.0K	3.0K	8.0K	3.0K	8.0K	3.0K	7.0K	5.0K	3.0K

80%	SEG1	SEG2	SEG3	SEG4	SEG5	SEG6	SEG7	SEG8	SEG9	SEG10
P_1	2.4K	2.4K	5.6K	2.4K	5.6K	2.4K	5.6K	2.4K	2.4K	2.4K
P_2	2.4K	2.4K	4.0K	2.4K	4.8K	4.8K	2.4K	4.8K	2.4K	2.4K
P_3	3.2K	3.2K	4.0K	3.2K	4.8K	5.6K	3.2K	6.4K	3.2K	3.2K
P_4	2.4K	2.4K	4.0K	4.8K	5.6K	4.8K	5.6K	6.4K	4.0K	2.4K
P_5	2.4K	5.6K	2.4K	6.4K	2.4K	6.4K	2.4K	5.6K	4.0K	2.4K

60%	SEG1	SEG2	SEG3	SEG4	SEG5	SEG6	SEG7	SEG8	SEG9	SEG10
P_1	1.8K	1.8K	4.2K	1.8K	4.2K	1.8K	4.2K	1.8K	1.8K	1.8K
P_2	1.8K	1.8K	3.0K	1.8K	3.6K	3.6K	1.8K	3.6K	1.8K	1.8K
P_3	2.4K	2.4K	3.0K	2.4K	3.6K	4.2K	2.4K	4.8K	2.4K	2.4K
P_4	1.8K	1.8K	3.0K	3.6K	4.2K	3.6K	4.2K	4.8K	3.0K	1.8K
P_5	1.8K	4.2K	1.8K	4.8K	1.8K	4.8K	1.8K	4.2K	3.0K	1.8K

DESPLEGAR / PLEGAR / TRANSPORTAR



Desplegar la trotadora:
Sostenga la parte posterior de la trotadora con la mano izquierda. Retire la traba con su mano derecha y lentamente baje la superficie de trote. Recuerde quitar su mano antes de que la base de la trotadora llegue al suelo (ver figura 1).

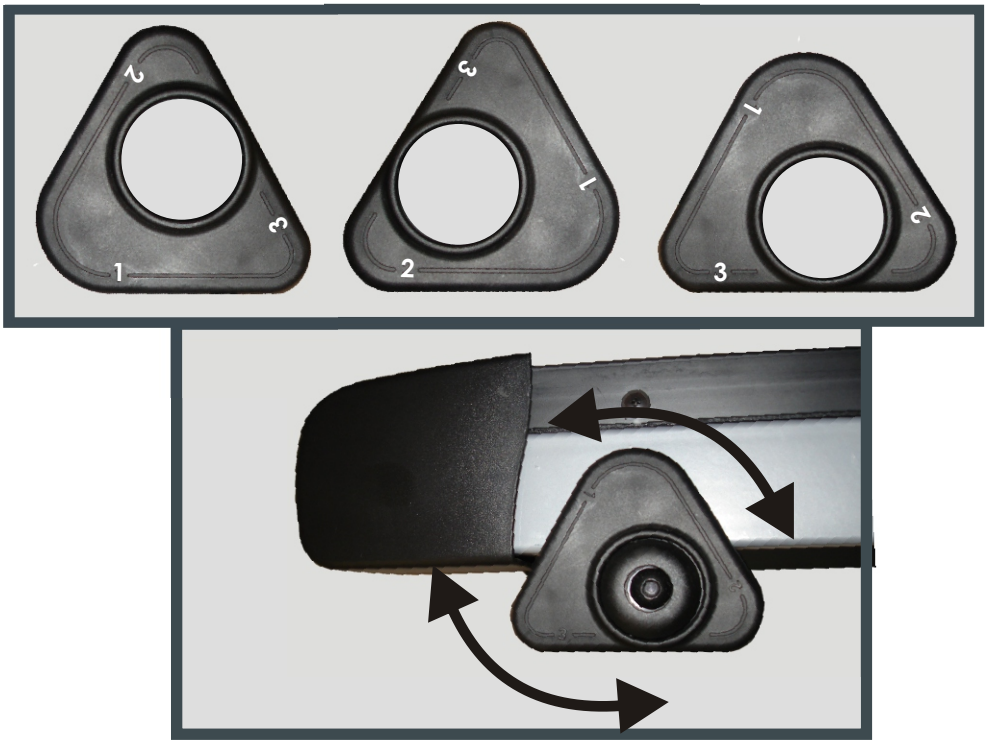
Plegar la trotadora:
Asegúrese de que la trotadora esté desenergizada. Levante la parte posterior de la trotadora hasta que esté asegurada la traba (Fotos 2 y 3), Con su mano derecha, afirme desde la manilla para evitar que se deslice.

Transportar:
Con las 2 manos sostenga las manillas e incline la máquina hacia usted. Ahora el usuario podrá trasladar la máquina hacia la ubicación deseada. (Foto 4).

AJUSTAR BASE DE LA CINTA

Si nota mientras ejercita que la cinta no está centrada, primero quite la llave de seguridad y desenchufe la máquina. Usando la llave Allen M5 (incluida), gírela hacia la izquierda, en contra los punteros del reloj ¼ vuelta, retire la llave Allen, inserte la llave de seguridad (Safety Key), y conecte el enchufe a la conexión eléctrica. Ocupe la máquina por algunos minutos y verifique si el problema persiste. Si necesita un mejor ajustamiento repita la operación.

AJUSTE EL NIVEL DE INCLINACIÓN



(1) Gire el ajustador de inclinación(L), (R), para ajustar la posición de inclinación manualmente, de la misma forma tanto en el lado derecho como el izquierdo.

(2) El ajustador de inclinación (L),(R), tiene 3 niveles, el nivel 1tiene la distancia mayor del piso, el 3 tiene la menor distancia del piso.

LUBRICACIÓN DE LA TROTADORA

Su trotadora necesitará un poco de mantenimiento además de aplicar periódicamente lubricante. Lubricar bajo la cinta asegurará un mejor funcionamiento y mayor duración del producto.

¿CÓMO EXAMINAR LA CINTA PARA UNA LUBRICACIÓN APROPIADA?

Levante un lado de la cinta y toque la superficie de la trotadora.
Si la superficie está aceitosa al tacto, entonces no necesita más lubricación.
Si la superficie está seca al tacto, aplique un poco de lubricante, hasta que la superficie quede lubricada.

¿CÓMO APLICAR EL LUBRICANTE?

1. Levante un lado de la cinta
2. Vierta media botella de lubricante bajo el centro de la cinta, sobre la corredora.
3. Camine en la trotadora en velocidad baja por 3 a 5 minutos para que el lubricante se distribuya.

NOTA: NO LA LUBRIQUE EN EXCESO, cualquier exceso de lubricante debe ser removido. (Con un paño).

IMPORTANTE: SÓLO USE LA MITAD DE LA BOTELLA DE LUBRICANTE CADA VEZ.

1. Después de las primeras 25 horas de uso (2 a 3 meses) aplique media botella.
2. Cada 50 horas de uso (5 a 8 meses) aplique media botella.

EJERCICIO AERÓBICO

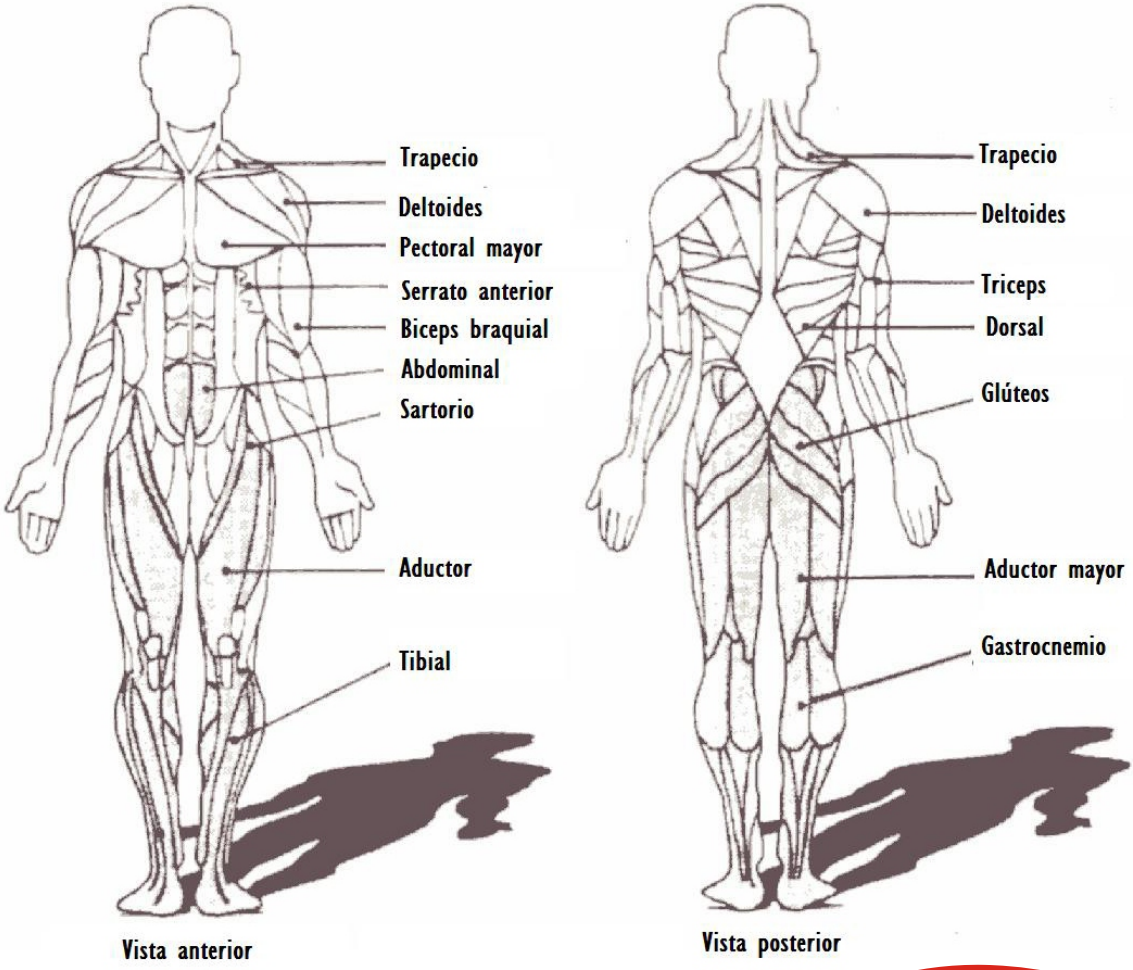
Ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envíe oxígeno a sus músculos a través de su corazón y sus pulmones.
El ejercicio aeróbico incrementa el bienestar de su corazón y pulmones que son los músculos más importantes de su cuerpo.
El bienestar que produce el ejercicio aeróbico se logra a través de la práctica de cualquier actividad que involucre sus músculos largos, brazos, piernas o trasero por ejemplo. Su corazón late más rápido y respira más profundo. Un ejercitamiento aeróbico debe ser parte de su rutina total de ejercicios.

EJERCICIO DE FUERZA

Junto con ejercicios aeróbicos que ayudan a librarse del exceso de grasas que su cuerpo almacena, el ejercicio de fuerza es parte esencial de una rutina de ejercicios. El ejercicio de fuerza ayuda a tonificar, formar y fortalecer los músculos. Y como siempre, consulte a su médico antes de comenzar cualquier ejercitación.

MAPA MUSCULAR

CICLO: La rutina de ejercicios que se realizará en un ciclo debe desarrollar el conjunto de músculos de la parte baja, junto con acondicionar el sistema circulatorio y proveer un buen ejercitamiento aeróbico. Estos músculos están destacados a continuación en el mapa muscular.



PRE CALENTAMIENTO

Estirar los cuádriceps

Con una mano contra la pared, alcanze por detrás su pie derecho y empújelo hacia arriba. Acerque su talón tanto como pueda hacia su trasero. Aguante 15 tiempos y repita con el pie izquierdo.

Estirar muslo interno

Siéntese con las plantas de sus pies juntas la una a la otra y las rodillas apuntando hacia fuera. Empuje sus pies a su ingle tanto como pueda. Lentamente empuje sus rodillas hacia el suelo. Aguante 10 tiempos.

Alcanzar sus pulgares

Lentamente dóblese hacia delante sobre su cintura, dejando su espalda y hombros relajados mientras estira para alcanzar sus pulgares. Llegue tan cerca como pueda y aguante por 15 tiempos.

Estirar los tendones

Siéntese con su pierna derecha extendida. Ponga la planta de su pie izquierdo pegada a su muslo. Estírese hacia su pulgar tanto como pueda. Aguante por 15 tiempos. Relájese y repita esta vez, con el pie izquierdo extendido.

ESPIRAL® CHILE

División:
HEALTH & FITNESS
- Trotadoras
- Elípticas
- Bicicletas

Algunos beneficios de practicar ejercicio regularmente:

- **Mejora la función cardiorespiratoria**, disminuyendo el riesgo de enfermedades de corazón, presión alta y diabetes (se ha demostrado que ayuda a los diabéticos a controlar los niveles de azúcar en la sangre); baja los niveles de colesterolemia y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis.
- **Fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones)**, dejando las articulaciones flexibles de modo que permite mayor agilidad, disminuyendo el riesgo de osteoporosis y fracturas.
- **Libera endorfinas**, producidas por el cerebro; que amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia. Aumenta la circulación cerebral, mejora los procesos del pensamiento; lo que mantiene a la persona más despierta y alerta, es eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas.
- **Potencia la salud de cuerpo y mente**, aumenta la energía y resistencia, reduciendo el riesgo de contraer cáncer; de colon, de pulmón, de mama y de próstata.
- **Las personas en buena forma se reponen antes de las enfermedades, soportan la fatiga más tiempo y duermen mucho mejor.**
- **Mejora el aspecto físico en general**, acelera el metabolismo que es la velocidad para quemar calorías, contribuyendo a mantener el peso y combatir la obesidad.
- **Importante:** Para iniciar una práctica de ejercicio regular, consulte antes a su médico.

SPIRIT™

Máquinas para ejercicios

Francisco Noguera 217, Oficina 30, Esq. Avda. Andrés Bello, Providencia, C.P. 7500001, Tel: 56-2-3609877, Fax: 56-2-3609875
Bodega: Camino a Melipilla 7786, Cerrillos, Santiago, Chile, e-mail: espiral@espiralchile.cl, web: www.espiralchile.cl